

Material att använda

Varför sprida kunskap om nikotin-användning bland barn och unga?

Allt fler unga använder nikotinprodukter av olika slag. Det gäller traditionella produkter som cigaretter, men speciellt nya produkter som vitt snus och e-cigaretter. Vi behöver hjälpas åt att sprida kunskap om unga och beroende, om nya nikotinprodukter och om vad som kan göras för att stävja utvecklingen. Därför har Tobaksfakta, YmT och VISIR (inom ramen för kampanjen Lagar för alla barns framtid – hjälp mig att säga nej) hjälpts åt att ta fram material som kan användas i många olika sammanhang.

Om du läser det här är du troligen en av alla viktiga vuxna som kan påverka till det bättre. Kanske jobbar du inom vården, på en tandläkarmottagning, i en kommun, region eller någon annan verksamhet som kan vara med och göra skillnad.

På följande sidor presenterar vi det material vi erbjuder er att helt kostnadsfritt använda. Vi tipsar också om hur du kan sprida materialet.

Vår hälsning till dig är: TACK! Ett varmt tack för att du vill bidra till att färre unga luras in i ett beroende. Hör gärna av dig till oss med frågor, eller kanske tips, på vad du tycker att vi ska ta fram för material i framtiden. Maila info@tobaksfakta.se

Exempel på hur materialet kan
användas och spridas

- Visa filmer på digitala skärmar i skolor, väntrum på t.ex. vårdcentraler och tandläkarmottagningar, skolor, ungdomsmottagningar med mera
- Visa filmerna på mässor där folkhälsofrågor lyfts
- Skicka material till beslutsfattare och politiker
- Skriv ut till exempel bilder på produkterna och lägg hos skolsköterskan eller använd som underlag i samtal på mentorstid
- Använd underlag för att lyfta frågan på föräldramöten eller skicka med i rektorsbrev eller mentorsbrev för att uppmärksamma föräldrar
- Skicka materialet till ungdomsgårdar, idrottsföreningar eller andra sammanhang där vuxna och barn kan prata om det
- Skicka materialet till kommunen och be de lägga upp det sin hemsida på exempelvis sidorna för tobak och nikotin eller hälsa.
- skicka till olika förvaltningar inom kommunen
- Har du kontakter utomlands – skicka filmerna och annat engelskt material. Sverige har hög kunskap gällande skador av nikotin och nya produkter så det är bra om vi sprider så mycket vi kan även till andra länder.

Det finns egentligen inga begränsningar utom fantasin. Materialet är helt kostnadsfritt så använd det så mycket som möjligt. Ju fler som nås av kunskap desto större chans att vi kan påverka i en positiv riktning så färre barn och unga fastnar i nikotinberoende.

Så här fungerar det

I det här dokumentet kan du se allt material som är tillgängligt att använda. Filmer finns som länkar i dokumentet. Annat material, som bilder på produkter, ligger sparade ett och ett som dokument i mappen. Detta för att du enkelt ska kunna använda just det du vill. Du är fri att göra ändringar i alla dokument, så att innehållet passar just den verksamhet du verkar i. Vi uppskattar dock om du någonstans uppger källa, det vill säga Tobaksfakta.

Om du undrar något, eller vill ha filmerna som fil kan du maila info@tobaksfakta.se

Material på svenska

- Bilder på produkter (för vuxna och för unga) (Bild 6 - 9)
- Animerade filmer om rökning, nikotin och vitt snus (för vuxna och för unga) (Bild 10-16)
- Film om problematiken med nya produkter och nikotinberoende (för vuxna och för unga) (Bild 17)
- Kortinfo för möten, mässor mm (för vuxna) (Bild 18-25)
- Samtalsstöd för föräldrar (för vuxna och barn tillsammans) (Bild 26-27)
- Presentation för dig som vill lyfta frågan på föräldramöte (för vuxna) (Bild 28-39)
- Affischer (för unga) (Bild 40 -41)
- Brev med information – att använda som underlag (för vuxna) (Bild 42 – 50)

Det svenska materialet
hittar du på bild 6 – 50

Internationellt material

- Animated films (Slide 52 -54)
- Campaignfilm (Slide 55)
- Infomaterial about nicotine and white snus (Slide 56)
- Webb (Slide 57)

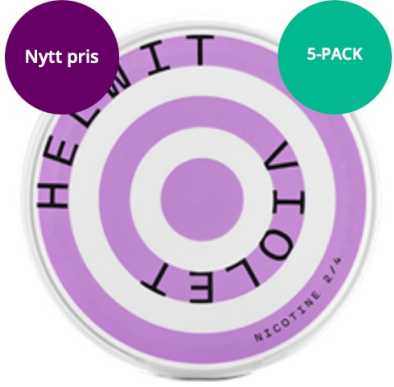
Slide 52 - 57

Bilder på produkter



Puff bars

E-cigarett (eller vejp) som är billig och som finns i många fina färger och smaker. Kallas engångsprodukt, men har flera hundra doser. Puffbars är mycket populära bland unga.



Vitt snus

Med tusentals smaker och nikotinhalter på uppemot 50 mg/g,
jämfört med cigaretter på max 8 mg/g.



Texterna på denna bild är företagets säljtexter

VIRGIN BOX



Med vår Virgin Box så får du möjlighet att testa fyra av våra populäraste smaker och hitta din favorit! Sparkling Strawberry, Sweet Peach, Sweet Melon Mint och Cool Mint.

NIGHTCLUB KELLY

Nightclub Kelly är ett hantverk och varje glitterdosa är unik

Här kommer uppföljaren till vår mest sålda produkt, Sparkling Kelly. Den svarta glitterdosan är noggrant och omsorgsfullt producerad och är som sparkling Kelly också en refilldosa. De svarta stenarna är satta för hand för att klä in hela dosan i strass.



Texten på denna bild är företagens säljtexter

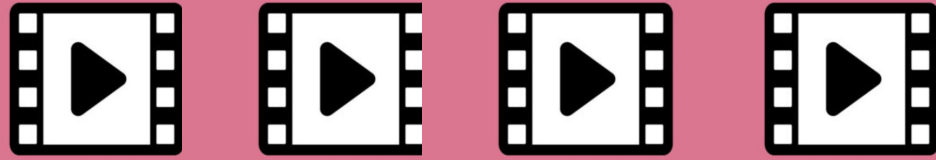
Click balls

Med hjälp av våra "Klick Bollar" smaksätter du din favorit produkt efter önskad smak. Välj önskad produkt som du tycker att du vill ändra smaken på eller bara fräscha upp och tillsätt en av våra produkter.



CLICK OF TASTE
APPLICATOR





Filmer

Svenska animerade filmer

Alla animerade filmer, som finns presenterade på kommande bilder,
finns som youtubelänkar här:

<https://lagarforallabarnsframtid.se/filmer-om-tobak-och-nikotin/>

Filmerna är mellan 30 sekunder och en och halv minut långa.

Filmerna kan också fås som Mp4-fil. Maila info@tobaksfakta.se så skickar vi dem via wetranser till din mailadress.



Om nikotin

Filmen finns i stående och liggande format





Vitt snus

Filmen finns i stående och liggande format, samt i kort och lång version





Tobak, nikotin och miljökonsekvenser

Filmen finns i stående format



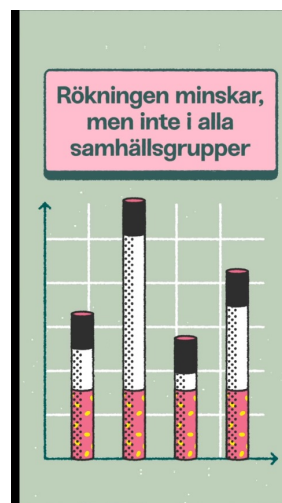


Filmer om rökning och beroende

Tobak är det värsta beroendet av alla



Rökningen minskar men ojämlikheten ökar



Rökningens hälsorisker



Filmerna finns i stående format

Film om problematiken med nya produkter



Filmen är ursprungligen framtagen inom ramen för kampanjen Lagar för alla barns framtid, som togs fram av Tobaksfakta med medlemsorganisationer. Den är dock fri att använda för alla som vill visa problematiken. <https://lagarforallabarnsframtid.se/filmer-om-tobak-och-nikotin/>

Filmerna kan också fås som Mp4-fil. Maila info@tobaksfakta.se så skickar vi dem via wetranser till din mailadress.

Kortinfo för möten, mässor mm

Det här lockar barn och gör de beroende av nikotin



PUFFBARS
Engångsvejp



VITT SNUS
Med nikotin i, ofta betydligt mer än i cigaretter

VIRGIN BOX
Med stegrande innehåll av nikotin – för tillvänjning



CLICK BALLS
För att smaksätta traditionella cigaretter

HJÄLP BARN ATT SÄGA NEJ

Politiker kan agera för att skydda barn. De kan stifta lagar som förhindrar tobaksindustrin att nå barn, så att barnen slipper bli nikotinberoende.

Hjälpt oss att visa våra politiker att svenska befolkningen står bakom lagar som skyddar barn. Scanna koden och skriv på för lagar för alla barns framtid.

Läs mer här: <https://lagarforallabarnsframtid.se>



Kortinfo för tandvårdspersonal m.m

Nya nikotinprodukter som kan skada munslemhinnan



PUFFBARS
Engångsvejp



VITT SNUS
Med nikotin i, ofta betydligt mer än i cigaretter

VIRGIN BOX
Med stegrande innehåll av nikotin – för tillvänjning



CLICK BALLS
För att smaksätta traditionella cigaretter

Vill du veta mer?

Scanna OR-koden för att läsa mer och se filmer om nikotin och nya produkter



Kortinfo för personal inom hälso-sjukvård

Nya nikotinprodukter som kan skada hälsan



PUFFBARS
Engångsvejp



VITT SNUS
Med nikotin i, ofta betydligt mer än i cigaretter

VIRGIN BOX
Med stegrande innehåll av nikotin – för tillvänjning



CLICK BALLS
För att smaksätta traditionella cigaretter

Vill du veta mer?

Scanna OR-koden för att läsa mer och se filmer om nikotin och nya produkter



Info om filmer till väntrumsskärmar

SPRID KUNSKAP OM NYA NIKOTINPRODUKTER

Animerade kortfilmer om nikotin och vitt snus

Filmer för digitala skärmar i väntrum

Under det senaste decenniet har det kommit många nya nikotinprodukter som påverkar hälsan negativt, till exempel hjärt-kärlsystemet och munhälsan. De nya produkterna är ofta starkt beroendeframkallande och de lockar barn att börja med nikotin. Många vuxna är ovetande om vilka de nya produkterna är och hur de ser ut. Det är därför viktigt att sprida kunskap till allmänheten, till exempel via digitala skärmar i skolor eller väntrum hos tandläkaren eller i vården. Nedan kan du se exempel på hur de nya produkterna ser ut, och till höger finns en QR-kod. Scanna den för att se animerade filmer ni kan visa på er mottagning. Ni kan också få filmerna som fil. Filmerna är framtagna av Läkare mot Tobak och Tobaksfakta.



Maila info@tobaksfakta.se om ni vill ha filmerna som filer att ladda ner på er dator.

Puffbars
Engångsvejp



Vitt snus
Med nikotin i, ofta betydligt mer än i cigaretter

Click balls
För att smaksätta traditionella cigaretter



Samtalsstöd för föräldrar

Prata med era barn -samtalsstöd

Det finns ett samtalsstöd med fakta för dig som vill stötta ditt barn att säga nej till alla former av tobak och nikotin. Varvat med kunskap finns också reflektionsfrågor som du kan lyfta med ditt barn. Tanken är att frågorna ska bidra till ett viktigt samtal om nikotinberoende, och alla former av nikotinprodukter. Målet är att ditt barn ska hitta sin egen inre motivation att säga nej och bli bättre rustad att stå emot grupp.

<https://lagarforallabarnsframtid.se/samtalsmaterial-for-foraldrar-som-vill-prata-med-sitt-barn-om-tobak-och-nikotin/>



Samtalsstöd för föräldramöten

Samtalsstödet tar mellan 5-10 minuter att gå igenom och lyfter kortfattat hur nya nikotinprodukter ser ut, statistik som visar att allt fler barn använder dessa, svårigheter för föräldrar, samt länk till samtalsstödet för föräldrar.

Samtalsstödet hittar du även som en fil som heter *presentation för föräldramöten.pdf*



**Hjälp era barn att säga nej
till nikotin och beroende**

Tobaksfakta 2024



Film om problematiken med nya nikotinprodukter och beroende

För att se filmen, klicka på playknappen eller klistra in länken i din webbläsare: <https://youtu.be/4CJobSoxiBI>

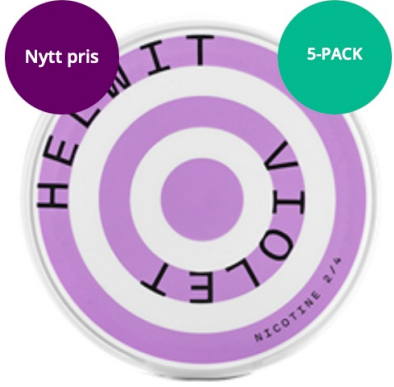
**Produkter som
lockar barn**



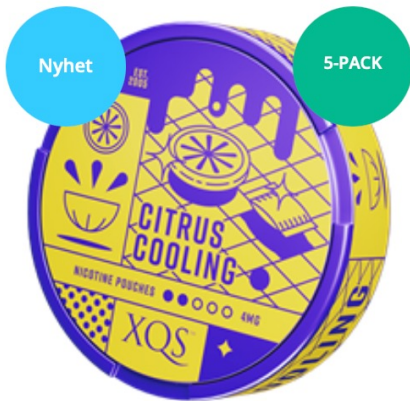
Bang XXL 2000 blossom
150 SEK

Puff bars

En engångs e-cigarett (eller vejp) som är billig och som finns i många fina färger och smaker. Mycket populär bland unga.



Vitt snus
Med tusentals smaker och nikotinhalter på uppemot 50 mg/g,
jämfört med cigaretter på max 8 mg/g.



VIRGIN BOX



Med vår Virgin Box så får du möjlighet att testa fyra av våra populäraste smaker och hitta din favorit! Sparkling Strawberry, Sweet Peach, Sweet Melon Mint och Cool Mint.

NIGHTCLUB KELLY

Nightclub Kelly är ett hantverk och varje glitterdosa är unik

Här kommer uppföljaren till vår mest sålda produkt, Sparkling Kelly. Den svarta glitterdosan är noggrant och omsorgsfullt producerad och är som sparkling Kelly också en refilldosa. De svarta stenarna är satta för hand för att klä in hela dosan i strass.



Click balls

Med hjälp av våra "Klick Bollar" smaksätter du din favorit produkt efter önskad smak. Välj önskad produkt som du tycker att du vill ändra smaken på eller bara fräscha upp och tillsätt en av våra produkter.



CLICK OF TASTE **24 x mix**
CLICK BALLS



CLICK OF TASTE
APPLICATOR



Allt fler barn och unga provar
och blir beroende av nikotin





25 procent av niondeklassarna

och

40 procent av tvåorna på
gymnasiet...

...har använt vitt snus och det blir fler och fler för varje år. Siffrorna för E-cigarettanvändning är också höga och ökar hela tiden.

Statistik från 2022, källa Folkhälsomyndigheten och CAN

Svårare för föräldrar

Cigarettökning sätter sig i hår och kläder. Lukten är svår att få bort vilket gör det relativt lätt för föräldrar som själva inte röker att känna om ens barn rökt.

E-cigarettor och vitt snus luktar inte på samma sätt som traditionell rökning. Därför är det svårare att upptäcka.

Prata med era barn -samtalsstöd

Det finns ett samtalsstöd med fakta för dig som vill stötta ditt barn att säga nej till alla former av tobak och nikotin. Varvat med kunskap finns också reflektionsfrågor som du kan lyfta med ditt barn. Tanken är att frågorna ska bidra till ett viktigt samtal om nikotinberoende, och alla former av nikotinprodukter. Målet är att ditt barn ska hitta sin egen inre motivation att säga nej och bli bättre rustad att stå emot grupp.

<https://lagarforallabarnsframtid.se/samtalsmaterial-for-foraldrar-som-vill-prata-med-sitt-barn-om-tobak-och-nikotin/>



Affischer för skolor, ungdoms- mottagningar, ungdomsgårdar m.m.

Affischerna finns att skriva ut här:

<https://lagarforallabarnsframtid.se/affischer/>

Fem affischer att skriva ut och sätta upp



<https://lagarforallabarnsframtid.se/affischer/>

Brev med information – att använda som underlag

Dessa brev skrevs ursprungligen för medlemmar i socialutskottet. Vi tror att innehållet kan vara till nytta, antingen som kompetenshöjning för dig som läser eller som underlag för information/material du eller er organisation vill ta fram. Ni är välkomna att använda texterna på det sätt ni önskar. Om möjligt får ni gärna uppge källa.

Välkommen till ett nytt år i socialutskottet!



Brev 1

Vi vet att det är mycket att sätta sig in i som ledamot i socialutskottet. Därför vill vi ge dig information som du kan ha nytta av i ditt arbete för att värna Sveriges barn och unga.

Vi som skriver till dig arbetar med att hjälpa barn att förbli fria från nikotinberoende. Det är viktigt eftersom beroende har negativa konsekvenser för såväl individens hälsa, samhällsekonomi och miljö. Forskning visar att barn som börjar med nikotin också lättare tar steget över till alkohol och andra droger.

Nästan alla som blir beroende av nikotin blir det när de är tonåringar. Ingen mamma eller pappa önskar att deras barn ska börja röka eller snusa, men det är svårt att som förälder ha koll på allt barn gör. Därför behövs en politik som är omtänksam och stödjande. En politik som stöttar föräldrar och hjälper unga att säga nej. En politik som gör det svårare för unga att komma över nikotinprodukter och droger. En sådan politik kan också bidra till att minska kriminalitet kopplat till narkotika, som gängbildning och våld.

Till din hjälp finns som du vet Tobakskonventionen, som Världshälsoorganisationen (WHO) tagit fram och som Sverige har lovat att följa. I konventionen finns tips och åtgärder som bygger på vetenskaplig evidens från forskare över hela världen. Du kan läsa om konventionens artiklar i den lilla foldern som finns i kuvertet.

En av artiklarna vill vi lyfta extra, nämligen 5.3 - *Tobaksindustrin ska hållas utanför folkhälsopolitiken*. Detta eftersom det finns en grundläggande och olösbar konflikt mellan tobaksindustrin och folkhälsans intressen. Enligt 5.3 ska politiker avstå från kontakt med tobaksindustrins representanter.

Vi vet att tobaksindustrin regelbundet kontaktar er som sitter i socialutskottet. Alla tillverkare av nikotinprodukter, oavsett om det handlar om cigaretter, e-cigarett eller brunt och vitt snus, har som huvudintresse att sälja sina produkter. Tyvärr är barn ofta målgruppen.

Det positiva är att det går att förändra. Vi vill gärna belysa tobaksfrågans alla aspekter och hur den hänger ihop med andra viktiga frågor i samhället, och kommer därför att skicka kortfattad information till dig på mailen framöver. Vi ser fram emot fortsatt kontakt och gärna samtal om hur vi kan skydda våra barn och unga.

Håll utkik i mailen. Och tveka inte att höra av dig om du har frågor!

Med vänliga hälsningar
Tobaksfakta - med sikte på ett tobaksfritt samhälle
Ordförande Lena Sjöberg
Mail: lena.sjoberg@tobaksfakta.se



Tack!

För att ni hjälper ALLA barn att förbli rökfria

Det är glädjande att läsa de senaste siffrorna gällande rökning. Dagligrökningen är nu nere på sex procent. Vi är alltså nära Tobacco Endgamemålet om fem procent rökare år 2025. Det är till stor del tack vare politiska insatser som ni eller era kollegor gjort de senaste 20 åren, till exempel rökfria restauranger och utemiljöer.

De positiva siffrorna gäller dock befolkningen generellt. Fortfarande har vi en ojämlig hälsa:

- Tre gånger fler, d.v.s. 18 procent, röker i socioekonomiska utsatta grupper, som lågutbildade, låginkomsttagare och vissa invandrade grupper. Särskilt för kvinnor är rökning en markör för ojämlig hälsa.
- Av de som söker hjälp inom den psykiatriska öppenvården röker 50 procent.
- Upp till 80 procent av patienterna på beroendemottagningarna röker.

Hjälp att sluta

Tyvärr har de som har svårigheter i livet i stort också svårare att sluta röka. Att hjälpa dessa grupper är därför särskilt viktigt. [Professionell tobaksavvänjning är ett stöd som ni politiker kan möjliggöra för alla patienter, i alla regioner i Sverige.](#)

Många anser att man "förföljer" rökare om man försöker hjälpa "de sista" rökarna att sluta. Ryggmärgsreflexen är att om man till exempel höjer priset på cigaretter gör man det ännu värre för de som röker, men forskning visar att det i själva verket leder det till att många slutar. [Att höja skatterna är alltså en medmänsklig handling som gynnar de som har det svårast.](#)

Ingen planerar att bli beroende

Det är dock viktigt att inte enbart stötta de som redan fastnat i beroende, utan också hjälpa barn att inte börja. Nikotinet i cigaretter är starkt beroendebeslutsframkallande, men som ung förstår man inte att bara några få cigaretter kan snärja in en i ett livslångt bruk. Forskning visar att:

Bland de 60% som någonsin rökt en hel cigarett hade 2/3, åtminstone för en längre tid, blivit dagligrökare (Birge Nicotine&Tobacco Research 2017). Av de som röker som vuxna har mer än 90 procent börjat då de var barn.

Många barn provar cigaretter, men de är framför allt de som redan är utsatta eller mår dåligt på olika sätt som fortsätter och blir beroende. Dessa barn kan vi hjälpa genom att följa åtgärderna i WHO:s tobakskonvention, som bygger på oberoende forskning och som Sverige ratificerat. *Exponeringsförbud är en åtgärd som bidrar till att förhindra att barn börjar röka, Tobaksfri skoltid en annan, en tredje höjda skatter som redan nämnts ovan.* Genom att förhindra att barn inte börjar röka, minskar också risken för att de börjar med illegala droger, ett högaktuellt problem som vi behöver göra allt för att motverka.

Vi hoppas att ni under er mandatperiod kommer att fortsätta det tobakspolitiska arbetet utifrån folkhälsans och samhällsekonomins bästa – och på så sätt hjälpa alla barn, oavsett grupptillhörighet, att förbli rökfria. Vi bistår gärna med mer fakta och forskning om det kan vara till hjälp.

Med vänliga hälsningar

Tobaksfakta - med sikte på ett tobaksfritt samhälle

Ordförande Lena Sjöberg

Mail: lena.sjoberg@tobaksfakta.se

KORTFAKTA OM RÖKNINGENS KONSEKVENSER

Rökning är en stark riskfaktor för ohälsa. Till exempel ökar rökning risken att drabbas av någon av följande fyra folksjukdomar:

- Cancer
- KOL
- Hjärt-kärlsjukdomar
- Diabetes.

Även tandlossning, fosterskador, psykisk ohälsa är riskfaktorer som ökar på grund av rökning.

Rökning kostar fortfarande samhället 75 miljarder årligen

Rökrelaterad sjukdom upptar 100 000 sängplatser på sjukhus varje år, men sjuk-och hälsovård står trots det för den mindre delen av kostnaden. Det är socialförsäkringssystemet som bär de största kostnaderna i form av:

- Sjukskrivningar
- Förtida död
- Arbetskraftsbortfall
- Kompetensbortfall
- Sjukpensioner

Utöver detta tillkommer påverkan på miljön. Till exempel består skräpet i natur och städer till 80 procent av tobaksavfall, varav cigarettfimpar är en stor del. Det kostar kommuner enorma summor i form av renhållning varje år.

Harm reduction

– sätter krokben för barn och unga



Brev 3

Harm reduction, eller skademinskning, är ett begrepp som används i tobaksdebatten. Betydelsen av begreppet har fått olika innebörd beroende på vilken fråga som diskuteras. Vi vill med detta brev belysa de olika perspektiven och ge underlag för beslut i er roll i socialutskottet. Beslut som hjälper våra unga att förbli fria från nikotinberoende.

Begreppet harm reduction myntades i USA på 1980-talet i samband med debatter om snus. Metoden har därefter används framgångsrikt i behandling av narkomaner. Tunga missbrukare, som ofta lever under stor social misär och i kriminalitet, erbjuds ersättningssubstanser som de får utskrivna på behandlingsklinik och tar under kontroll av utbildad personal. Att ge en ersättningssubstans som är mindre skadlig kallas för harm reduction. Syftet i missbrukarvården är att hjälpa människor att ta sig ur sitt missbruk för att kunna leva ett värdigt liv.

När det gäller tobak och nikotinberoende ser situationen annorlunda ut. Man kan ha ett fungerande liv även om man röker, men däremot innebär rökning en stor risk för ohälsa och förtida död. Det finns evidensbaserade metoder för att hjälpa rökare att sluta, framför allt tobaksskatter, lagstiftning, och rökavvänjning med eller utan läkemedel.

Tobaksindustrins budskap till beslutsfattare är att nya nikotinprodukter, som e-cigarettor och vitt snus, fungerar som rökavvänjning. Men utvecklingen visar i stället att de nya produkterna sprider sig bland barn och unga som aldrig tänkt börja röka eller brukat tobak tidigare. Till exempel visar Folkhälsomyndighetens senaste studie om skolbarns hälsovanor att användandet av snus bland 15-åriga flickor ökade från 7 procent år 2017/2018 till 27 procent 2023.

Denna negativa utveckling visar att skademinskning (harm reduction) inte ska användas som en populationsbaserad strategi inom det tobaks- och nikotinförebyggande arbetet, eftersom statistiken med all tydlighet visar att det inte fungerar. Läs [bifogat yttrande](#) för fördjupad information och hör gärna av er om ni har frågor eller funderingar.

Med vänliga hälsningar
Tobaksfakta - med sikte på ett tobaksfritt samhälle
Ordförande Lena Sjöberg
Mail: lena.sjoberg@tobaksfakta.se



Nikotin

– skadligare än de flesta vet om



Brev 4

Den mesta forskningen som gjorts om tobaksbruk har handlat om rökningens skadeeffekter. I takt med att nya nikotinprodukter lanserats av tobaksindustrin har forskare börjat intressera sig för skaderisker med nikotin. Dessa studier belyser varför det är så viktigt att agera för att stoppa den ökade användningen av e-cigarettor och nikotinsnus bland barn och unga.

I Sverige har vi en lång tradition av användning av såväl cigarettor som brunt snus. Sedan e-cigarettor, "white snus" och nikotinsnus (även kallat tobaksfritt snus) lanserades har en allt större andel av befolkningen börjat använda dessa nya produkter, även minderåriga. Att som politiker ha **evidensbaserad** kunskap om nikotinet skadlighet är viktigt för att du på bästa sätt ska kunna arbeta för en bättre folkhälsa.

Nikotinetts effekter på hälsan

Nikotin, som är ett nervgift, har en mängd olika negativa effekter. En av de mest kända är beroendet. De flesta vuxna som är beroende blev det när de var barn – en tid i livet då hjärnan är extra sårbar och den unge inte är medveten om konsekvenserna. Forskning visar att den unga hjärnan byggs om av nikotinbruk: Fler receptorer för nikotin utvecklas i belöningssystemet, vilket påverkar måendet negativt och driver behovet av att fylla på med nikotin för att slippa abstinens. Detta gör det svårt att sluta när man väl blivit beroende.

Nya studier visar också att nikotinanvändning bland annat:

- bidrar till hjärt-och kärlsjukdom och ökad risk att dö i hjärtinfarkt. Det beror på att nikotinet gör kärlen styvare
- ökar risken för diabetes typ 2 som är en av våra vanligaste folksjukdomar
- ökar risken för fosterskador, för tidig födsel och plötslig spädbarnsdöd
- ökar risken för psykisk ohälsa (ångest) och psykisk sjukdom (schizofreni)

Denna kunskap ger ökat incitament för att utöka skyddslagarna om både tobak och nikotin eftersom användning av de nya produkterna i framtiden riskerar att skapa ökad sjuklighet och ohälsa i befolkningen och höga kostnader för samhället. Vad kan du som politiker göra idag, för att förebygga ohälsa kopplat till nikotinbruk i framtiden?

Med vänliga hälsningar
Tobaksfakta - med sikte på ett tobaksfritt samhälle
Ordförande Lena Sjöberg
Mail: lena.sjoberg@tobaksfakta.se

SKA VI VERKLIGEN CHANSA EN GÅNG TILL?



Brev 5

Bevisen för att cigaretter är skadliga för hälsan kom redan på 1950-talet. Ändå fortsatte cigarettbruket att öka i mer än två decennier, och än idag betalar såväl individer som samhälle för konsekvenserna. Risken finns att historien upprepar sig.

Allt fler barn använder nya produkter, som e-cigarett och vitt snus. Forskare larmar och regeringen tillsatte en utredning som skulle visa huruvida någon av nikotinprodukterna är "värre" än någon annan. Utredningen har lett till att Folkhälsomyndigheten kommit med förslag om konkreta åtgärder:

- Reglera nikotinhalten i ALLA produkter som innehåller nikotin, även i vitt snus. Gällande nikotinet i produkterna bör det också övervägas om gränsen för nikotinhalten gradvis bör/kan sänkas för att på sikt minska användningen.
- Förbud av smaktillsatser – i både e-cigarett och vitt snus – för att minska risken att barn och unga lockas.
- Förbud av all marknadsföring för alla nikotinprodukter.

Ovanstående är uttryck för en *försiktighetsprincip*. En princip som inte användes då cigaretter lanserades, och tyvärr inte heller har använts för de nya nikotinprodukterna. Men det finns flera skäl att dra i handbromsen, skäl som handlar om eventuella konsekvenser av nikotinanvändning – för såväl individer som samhällsekonomin. Några av dem är:

- Allt fler drabbas av psykisk ohälsa och får neuropsykiatriska diagnoser. Det finns indikatorer på att nikotin kan påverka till exempel ångestproblematik negativt, och att unga med ADHD självmedicinerar med nikotin.
- Barn som använder nikotin använder oftare alkohol och narkotika. Det innebär att nikotin användning kan vara en riskfaktor för andra beteenden som kan bli destruktiva för individen och kostsamma för samhället.
- Snusning ökar risken för missfall, för tidig födsel och plötslig spädbarnsdöd. Det finns också forskning som visar att nikotin kan påverka fertiliteten negativt, ett växande problem som är kostsamt för alla.

Det behövs mer forskning för att utreda sambanden. Antingen chansa och låta framtiden utvisa vad konsekvenserna blir - eller agera utifrån försiktighetsprincipen genom att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Allt för att skydda kommande generationer från ett onödigt och skadligt beroende.

Med vänliga hälsningar
Tobaksfakta - med sikte på ett tobaksfritt samhälle
Ordförande Lena Sjöberg
Mail: lena.sjoberg@tobaksfakta.se

Vem lyssnar du på?

Om att fatta beslut utifrån trovärdiga källor



Brev 6

Som ledamot i socialutskottet har du makt att påverka svenska folkets hälsa. Du kan bidra till att den blir bättre eller sämre. Vilket det blir beror på vem du väljer att lyssna på: oberoende forskning eller en vinstdrivande industri – som tobaksindustrin.

Vi förstår att det inte är så lätt att sortera i all information du får som politiker. Det är många som vill ha "ditt öra", och vem du lyssnar på påverkar hur du formar dina åsikter. Vi vill därför ödmjukt påminna dig om att då och då ställa dig frågan:

Bygger jag mina åsikter utifrån fakta och vetenskap eller utifrån information från en vinstdrivande industri?

Anledningen till att vi vill uppmuntra till denna reflektion är tobaksindustrins aktiva lobbying gentemot Sveriges politiker. Med sina slipade metoder finns en risk att de lyckas lura även den allra klokaste politiker.

För närvarande är lobbyisterna extra aktiva, eftersom tobaksdirektivet ska uppdateras. En av de största frågorna att avhandla är det vita snuset. Kommersiella krafter vill få igenom ett godkännande för försäljning av det vita snuset i EU. Samtidigt visar den oberoende forskningen att antal barn som använder vitt snus (även kallat nicotine pouches), och e-cigarett, har ökat drastiskt sedan de nya produkterna lanserades på marknaden.

Industrin inte trovärdig

Det är ännu inte fullt klarlagt hur skadliga e-cigarett och vitt snus är. Men helt klart är att vi som står på folkhälsans sida inte ska vara naiva inför tobaksindustrins "så kallade fakta". De påstår att de nya produkterna är näst intill ofarliga, jämförbara med kaffe, och hänvisar till sina egna studier som de påstår är vetenskapligt belagda. Tobaksindustrins "vetenskap" har dock gång på gång under åren bevisats vara vinklad till deras fördel. Problemet är att det inte alltid framgår för dig som politiker, eller för media och allmänhet, att forskningen är finansierad av tobaksindustrin.

Med åren har industrins lobbying blivit alltmer finslipad. Företagen har aktivt arbetat för att synas i trovärdiga sammanhang. De har rekryterat forskare och andra aktörer som utifrån sina tidigare uppdrag har ett förtroendekapital. Dessa personer upprepar en rad olika budskap gång på gång – budskap som förvandlats till "sanningar". Några av dessa, som skapats med hjälp av oetiskt samarbete med tobaksindustrin och som vi gärna vill nyansera, är följande:

Svenskarna röker så lite tack vare snuset

Det är sant som tobaksindustrin säger att en del människor slutar att röka med hjälp av snus, men det är en ytterst liten del av nedgången som hänger ihop med tillgängligheten till snus. Att rökningen är så

Fortsättning på nästa sida



låg i Sverige jämfört med många andra länder beror främst på politiska åtgärder som klok lagstiftning, och stöd till tobaksavvänjning - inte nya nikotinprodukter!

Snus är inte så farligt

Det är sant att snus är mindre farligt än rökning. Men det betyder inte att det är riskfritt eftersom det bland annat innehåller nikotin. Forskningen på nikotin är ännu i sin linda, men det kommer hela tiden nya oberoende studier som visar att nikotinet i sig inte alls är så farligt som tobaksindustrin vill ge sken av. Enligt bland annat docent Louise Adermarks forskning är barn och ungas hjärna särskilt känslig.

Det vita snuset är mindre skadligt än brunt

Det vita snuset påstås vara tobaksfritt, trots att det innehåller nikotin som oftast är extraherat ur tobaksplantan. På dosorna står det också tobaksfritt. Det finns inga studier som visar att det vita snuset är mindre farligt än brunt snus, ändå utgår lagstiftningen från det antagandet.

Ungdomar röker inte längre

Det är sant att rökningen minskade bland unga fram till några år sedan. Nu är det inte sant längre. Bruk av traditionella cigaretter har börjat öka igen i ungdomsgruppen och adderar man e-cigaretter i statistiken – som också är rökning – så visar statistiken en kraftig ökning. Ungdomar röker alltså visst, och mer för varje år.

De nya smaksatta produkterna hjälper rökare att sluta

Tobaksindustrin påstår att alla nya smaksatta produkter erbjuds för att ge rökare goda alternativ till cigaretter. Men statistiken och forskningen visar att det är mot ungdomar marknadsföringen av smaksatt snus och e-cigaretter sker, och att den stora ökningen av användningen av nikotin bland unga till större delen beror på det stora smakutbudet.

DETTA KAN DU VARA OBSERVANT PÅ

Här kommer att några exempel på hur tobaksindustrin för fram sitt budskap och påverkar såväl beslutsfattare som allmänhet:

- **Seminarier.** De anordnar seminarier där de lyfter fram talare som genom sin yrkesroll, t ex politiker, läkare eller forskare, bidrar till att industrins budskap ska uppfattas som trovärdiga.

- **Samarbeten.** Ett exempel är samarbetet med Håll Sverige Rent. Det handlar om greenwashing, vilket är ett sätt att tvätta sitt varumärke genom att förknippas med en organisation som gör gott för miljön.

Utnyttja media – industrin får ut budskap som är klickvänliga, till exempel som att snusning skyddade mot corona.

- **Smutskastning.** Tobaksindustrins språkrör lägger mycket tid på att smutskasta personer eller organisationer som arbetar för att förbättra människors hälsa genom minskat nikotinberoende.
- **Visar bara ett perspektiv.** Tobaksindustrin förvrider ofta frågor genom att enbart visa ett perspektiv. Tobaksfrågan är en komplex fråga och det går inte att förstå den om man inte öppnar upp för att förstå helheten.

Vi började det här brevet med att fråga vem du lyssnar på. Vårt mål med det här brevet är inte att be dig tro på oss och våra perspektiv. Utforska själv olika perspektiv. Ta reda på vem som ligger bakom den forskning du läser och gräv djupare tills du hittat vem som bekostat den. Fundera över om aktörer som uttalar sig tobak/nikotinvänligt vill förbättra människors hälsa eller om det handlar om personlig vinning.

Några fler frågor som kan hjälpa dig reflektera över tobaksfrågan utifrån flera perspektiv:

- Titta på statistiken. Visar siffrorna tobaksindustrins vilja att rädda dagens barn från att bli rökare? Eller är det industrins vilja att tjäna pengar vi ser – även efter att rökningen minskat drastiskt tack vare kloka politiska beslut?
- Massor med människor slutade att röka innan de nya produkterna lanserades. Är det vettigt att samma industri som skapar problemet (rökning) ska komma med lösningen och tjäna pengar på den?
- Användning av nya produkter ökar kraftigt. Ökar användningen mer än antalet rökare som slutar med cigaretter? Om så är fallet – hur kommer det sig?

Internationellt material

Det finns en del internationellt material. Det mesta är på engelska men det finns även en film om tobak/nikotin och miljö på arabiska och spanska. Filmerna finns på följande sidor, med youtubelänk.
Vill ni ha de som Mp4-fil kan ni maila till info@tobaksfakta.se

Tobak och miljö

– på arabiska, spanska och engelska



The image displays three video thumbnails side-by-side. Each thumbnail features a green background with various colorful illustrations of nature: a fish, a worm, a tree, a ladybug, a pink bear, and a butterfly. A yellow text box is overlaid on each. The first thumbnail (Arabic) has a play button icon and a duration of 1:39. The second (Spanish) has a duration of 1:44. The third (English) has a duration of 1:40 and a right-pointing arrow icon.

التبغ خطر على البيئة والمناخ

⋮ El tabaco es una amenaza para el medio ambiente y el...

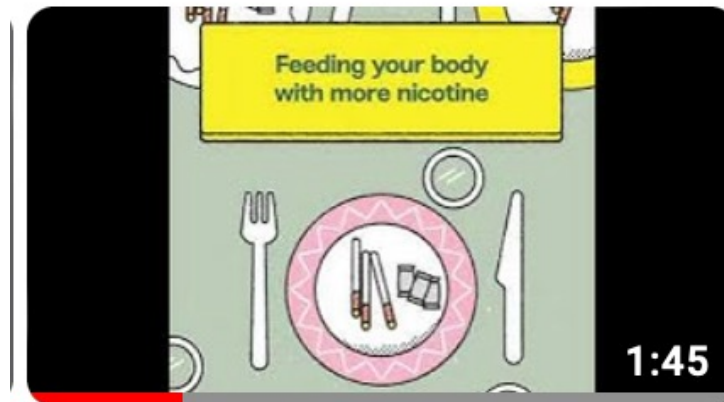
Tobacco is a threat to the environment and the climate

<https://youtu.be/kMm8j9YvMwo>

https://youtu.be/Lqt1qC5_UUk

<https://youtu.be/4Naju-n8pRs>

Nicotine



**Nicotine is a poison - and we
have to help children say NO**

<https://youtu.be/IAyhaPsRy7g>

White snus (nicotinepouches)



Animated film about white snus, format 16:9

<https://youtu.be/HHfJXVBz49E>



Animated film about white snus, format 9:16

<https://youtu.be/Tkr96nl9f0Y>



Animated short film about white snus, format 16:9

<https://youtu.be/06VDLYU3Cu0>

Campaignfilm



Help children say NO - campaign

<https://www.youtube.com/watch?v=Mnnt9jbvJgA>

Infomaterial about nicotine and white snus

How can we TOGETHER prevent a nicotine epidemic amongst Europe's children?



We see with great concern the sharp increase in young people who become addicted to nicotine in Sweden, largely due to white snus that was launched in 2016. Since then the market has exploded, and now the product is rapidly becoming popular among minors all over Europe. It is a threat to public health.

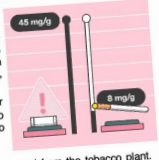
In recent decades, cigarette smoking has decreased in Sweden, and the Swedish snus industry claims that the declining number of smokers is due to Swedish snus. It is a truth with modification. Evidence-based studies show that the reduction in smoking in Sweden is mainly due to increased legislation and other government efforts, not due to brown snus or the launch of white snus. Rather, the new products have recruited new target groups, such as women and children, which has increased the number of nicotine addicts in Sweden. For example, the percentage of girls of high school age who use snus has more than quadrupled in 10 years.

With the help of enticing flavors and colorful packaging, the tobacco industry has succeeded in deceiving both the public and decision-makers that white snus is harmless. It has created a completely new market – namely pure nicotine products.

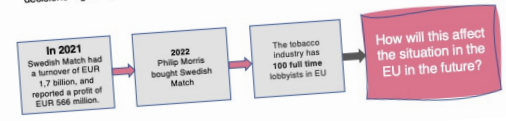


This means that Sweden has failed. Swedish politicians have not prevented the launch and sale of white snus. White snus has been allowed to be marketed at youth festivals, in stores and on social media, with the help of influencers.

Until 2022, it was legal in Sweden for minors to buy white snus and for tobacco companies to hand out free samples to children.



White snus is called tobacco-free, even though the nicotine is extracted from the tobacco plant. Because of this rhetorical play, the product has not been regulated under Swedish tobacco legislation. The same applies in many other European countries, with the consequence that the snus ban in the EU could be avoided. The tobacco industry promotes the product as a solution to help smokers quit, and as almost harmless compared to cigarettes. But to get a fair picture of the harmfulness of white snus, it must be compared with non-use. Since white snus contains high doses of nicotine the latest research on the harm of nicotine needs to be used as a basis for decisions regarding white snus within the EU.



White snus contains large amounts of nicotine, often in significantly higher concentrations than in cigarettes. To understand the importance of regulating white snus, one needs to understand why nicotine is harmful. Nicotine is a highly addictive drug and new research shows that nicotine itself poses risks in the form of...

- ... OTHER ADDICTIONS: Many who use snus also use cigarettes, and there is also a strong connection between nicotine use and alcohol addiction. Animal studies suggest that nicotine addiction increases susceptibility to addiction to other substances. This is because the brain's reward system is rebuilt by nicotine.
- ... THE HEART AND THE VESSELS: Nicotine increases blood pressure by activating receptors and releasing adrenaline. This results in an increased heart rate and stiffer and more irritated blood vessels, which will not be as flexible as otherwise. Free fatty acids are released into the blood and can contribute to the metabolic syndrome, which increases the risk of lifestyle diseases such as type 2 diabetes, cardiovascular disease and certain cancers such as prostate cancer, bowel cancer and breast cancer.
- ... PROBLEMS WITH THE STOMACH AND INTESTINES: The nicotine receptors affect the stomach and stools so that it becomes harder or looser.
- ... IMPAIRED WOUND HEALING: Nicotine makes it harder for wounds to heal. The fact that the vessels become more rigid also makes it more difficult to operate on you. The entire cell cycle deteriorates.
- ... INJURIES IN THE MOUTH: The oral mucosa becomes inflamed where the snuff is inserted. There, malignant cells can arise. The gums recede and the exposed tooth necks increase the risk of caries. Saliva quality deteriorates, which can negatively affect the immune system. Oral and pharyngeal cancer is largely due to tobacco use.
- ... BAD BREATH: Impaired saliva production makes your mouth dry, which contributes to bad breath.
- ... SLEEP: Nicotine affects the sleep rhythm. Many people find that they fall asleep more easily when they have a pill under their lip, but just like alcohol, nicotine has the effect of waking you up more often and getting a poorer quality of sleep.

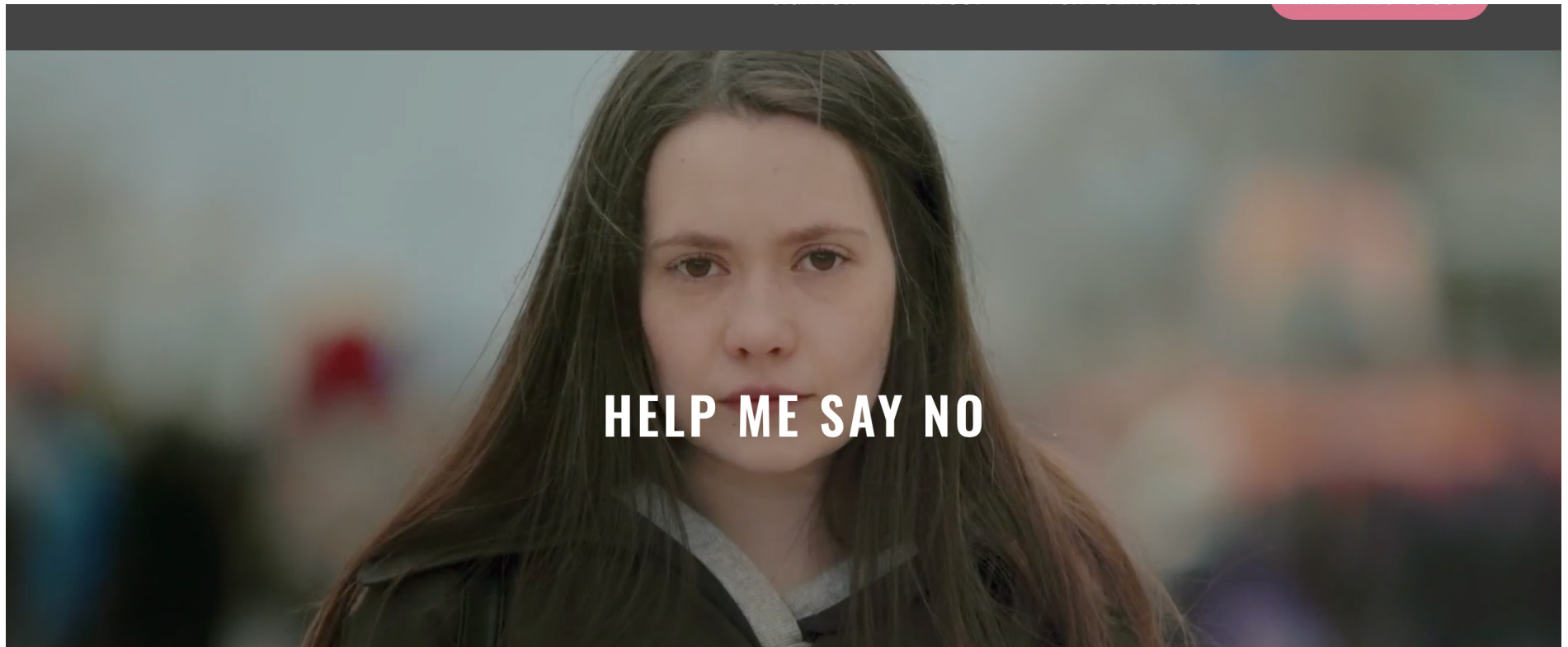
EFFECTS ON THE FETUS: Nicotine is harmful to the fetus and white snus can contain high doses of nicotine. The blood supply in the uterus is irritated, and the fetus can therefore receive less rich nutrition and oxygen. It can lead to complications such as birth retardation, premature birth, miscarriage, placental abruption, preeclampsia and sudden infant death syndrome. Risk of malformations such as cleft palate also increases.

WORSE QUALITY OF SPERM AND BREAST MILK: Nicotine affects the quality of sperm, and reduces the chances of becoming parents by 10 percent. It also affects breast milk and the concentration of it in the milk from the mother's blood. It can stay in the milk for up to eight hours before the nicotine has completely disappeared from the breast milk.

IS: 1 risk of developing type 2 diabetes.

AND ANXIETY: Receptors that are involved when nicotine is felt worry and anxiety. The more a person is nicotine, the more the system is disrupted. An overactive nervous system is perceived as anxiety-relieving, and for several women fear that it is, but the anxiety in the moments when you are not using it contributes to the fact that it is difficult to

Webb: <https://nicotinefreechildren.org>



- Spindelklubben (ANDTS – södra Sverige) (Johanna)
- ANDTS-coacher (Johanna)
- Länsstyrelser – även konferens 31 maj (om nikotinprodukter) (Margareta)
- HFS – Hälsöfrämjande Sjukvård
- TPLR (Lena)
- Skolsköterskor Göteborg (Per)
- SKR (vet ej vad de kan göra – men vi kan testa)
- Tobakspreventivt nätverk Väst (Agneta)
- Skolsköterskeföreningen (Bitte)
- Tandhygienisttidningen (Lena)
- Skolverket (Skicka allt material till dem)
- Sveriges lärare